

Geschäftsstelle:
Kalte Reuth 25
95517 Seybothenreuth
Anna Dondörfer,
Tel.: 0 92 75 / 35 88 018
E-Mail: a.dondoerfer@web.de

**Alle Kurse werden nach aktuellen Hygienevorschriften stattfinden.
Wir bitten sich rechtzeitig zu den Kursen anmelden**

Seniorenachmittage werden ab Oktober wie es bekannt ist, jeden 3.Dienstag im Monat stattfinden.

**Wir bitten um Anmeldung, damit wir besser planen können.
Günter Opel: 09275-6590
Karl-Heinz Probst: 09209- 350**

**Ws 002.1 Schloss Emtmannsberg- ein lebendiges Denkmal im Landkreis Bayreuth
Di., 18.10.22 • 14.00 Uhr • Treffpunkt im VHS Raum, Rathaus Seybothenreuth
Fahrt nach Emtmannsberg: Geschichte zum Schloss und Besichtigung der Räume**

**Ws 003_1 Spielenachmittag
Di., 15.11.22 • 14.00 • Treffpunkt im VHS Raum, Rathaus Seybothenreuth**

**Ws. 004_1 Sitten und Bräuche zur Weihnachtszeit
Di.: 20.12.22,14.00, VHS Raum • Treffpunkt im VHS Raum, Rathaus Seybothenreuth**

Gesundheit Entspannung/Körpererfahrung

Waldbaden mit Thomas und Michael
Sa 10.09.2022 14.00 Uhr Raum Schlehenberg
Sa 15.10.2022 14.00 Uhr Raum Schlehenberg

Anmeldung bei Michael Schneider
Tel. 09234/974123

Kursleiter: Entspannungstrainer Thomas Zernak und Waldenthusiast Michael Schneider führen in die Thematik ein.
Gebühr: 19 €

Waldbaden, oder wie der Japaner sagt: Shinrin Yoku hat viele positive Eigenschaften, die u.a. gegen Stress und hohen Blutdruck wirken; zusätzlich kann sich der Schlaf verbessern.

Wir tauchen in den Wald und die Duftstoffe der Bäume ein, so dass die sogenannten Terpene ihre Wirkung entfalten können.

Je nach Ausprägung der Sinne, findet jeder die Übungen, die den Einzelnen besonders ansprechen können.

Auf einer Strecke von ca. 4 Kilometern und einer Zeitdauer von 3,5- 4 Stunden, mit jeder Menge

Achtsamkeit, die sich auf Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen und viel Stille verteilen.

Zusätzliche Übungen für alle Sinne und der Wald in allen Facetten werden vorgestellt.

Atemübungen und Meditationssequenzen runden den Nachmittag ab.

Gerade nach der aktuellen schwierigen Zeit ist dies eine besondere Gelegenheit mal Entspannung neu kennenzulernen.

Dies ist auch als Teamveranstaltung buchbar.

Jedoch mit max. 8 Personen

Ws001_2 Hatha-Yoga für Anfänger

(Kurs – ID:KU-ST-WZY427)

Beginn: Mittwoch 21.09.22 19.00 - 20.30 Uhr, VHS-Raum Rathaus, 12 Abende

Mitzubringen: Matte, eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein kleines festes Kissen.

Gebühr: 60 €; Kursleitung: Oliver Mattas, Yogalehrer (BJV)

Yoga dient zur Förderung und Erlangung von Gesundheit, Wohlbefinden, Harmonie, Erweckung schlafender Fähigkeiten und Erweiterung des Bewusstseins.

Entspannung mit Klangschalen

Do., 10.11.2022 • VHS-Raum, Rathaus Seybothenreuth • mitzubr.: Isomatte, Decke, Kissen, warme Socken

• **Gebühr:** 12,00 EUR • **Leitung:** Thomas Schmitt

Durch das Spielen der Klangschalen und Gongs werden im Körper alle Zellen in Schwingung gebracht und der Energiefluss harmonisiert, so können wir die Körperwahrnehmung verbessern und zu einer tiefen Entspannung gelangen. Der Klang wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele.

Ws 004_4 Kurs 1: 19.00-20.00 Uhr

Ws 005_4 Kurs 2: 20.30-21.30 Uhr

Ws 006_4 Autogenes Training KK

(Kurs-ID: KU-ST_XQ93F9)

Beginn: Fr., 25.11.2022, weitere Termine: 02.12, 09.12, 16.12.2022; 13.01, 20.01, 27.01., 03.02.2023 •

17.00-18.30 Uhr • VHS-Raum Rathaus • 8 Abende • **Gebühr:** 44,00 EUR • **Leitung:** Michaela Schubert, Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin

Das Autogene Training (AT) ist ein Entspannungsverfahren, mit dem sich mittels Autosuggestion

(Selbstbeeinflussung) wohltuende Entspannung im gesamten Organismus aufbauen lässt. Die

Trainierenden lernen, über das Vegetative Nervensystem, auch Lebens-Nervensystem genannt,

Entspannungsimpulse zu den Muskeln, zum Kreislauf und zu den Nerven zu senden. Die Entspannung

breitet sich dann gezielt im ganzen Menschen aus. AT hilft u.a. bei Verspannungen,

Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit, innerer Unruhe, Unsicherheiten, Schlafmangel,

Durchblutungsstörungen und Organerkrankungen, d. h. bei allen Störungen und Erkrankungen, bei denen Muskeln, Nerven oder Kreislauf in irgendeiner Form beteiligt sind.

Zusätzlich werden wir die Abende mit Atemmeditationen, Phantasiereisen und Achtsamkeitsübungen bereichern.

Mitzubringen: Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Matte, sowie Wasser.

Ws007 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson KK

(Kurs-ID: KU-ST-K7J68W)

Beginn: Fr., 25.11.2022, weitere Termine: 02.12, 09.12, 16.12.2022; 13.01, 20.01, 27.01., 03.02.2023 •

18.45-19.45 Uhr • VHS-Raum Rathaus • 8 Abende • **mitzubr.:** bequeme Kleidung, eine Decke. Matte und evtl. kleines Kissen, sowie Wasser • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Michaela Schubert, Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) ist eine Körpertechnik, mit deren Hilfe sich eine Anspannung der Muskeln erkennen und erfühlen lässt. Durch die Konzentration auf willkürlichen Spannungswechsel der Muskeln kann der Übende eine fortschreitende Entspannung im ganzen Körper

erreichen. Das Verfahren wird auch Progressive Muskelrelaxation nach E. Jacobson, Jacobson-Entspannungstraining oder Tiefenmuskel-Entspannungstraining (TE) genannt. Progressive Muskelentspannung wird bei Beschwerden eingesetzt, die auf Angst und Anspannung beruhen, zum Beispiel um Stresssituationen zu bewältigen und Nervosität oder Unruhe abzubauen. Sie wird im Rahmen von Therapieplänen angewendet bei psychosomatischen Störungen wie Schlafstörungen, Muskelverspannungen und Muskelschmerzen, Verdauungsstörungen, Schluckbeschwerden, akuten Kopfschmerzen und chronischen Schmerzen. Zusätzlich werden wir die Abende mit Atemmeditationen, Phantasiereisen und Achtsamkeitsübungen bereichern.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Ws 008_4 Rückenkraft

Beginn: Montag: 10.10.22 • 17.30-18.30 Uhr • Mehrzweckhalle Seybothenreuth • 14 Abende • mitzubr.:

Matte, Sportschuhe für Innenraum, Wasser • **Gebühr:** 38,00 EUR • **Leitung:** Carmen Kröschel

Eine starke und gesunde Rückenmuskulatur ist wichtig für eine aufrechte Körperhaltung. Sie stützt den Rumpf und entlastet so die Wirbelsäule und die Bandscheiben. Das aktive Rückentraining beinhaltet Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zur Linderung und Vorbeugung von Beschwerden. Komplexe und vielfältige Übungen stehen im Vordergrund. Viele Muskeln werden gleichermaßen trainiert. Auch wenn die Stunde anspruchsvoll ist, eignet sie sich für Trainierte und Wenigertrainierte! Sie endet mit Übungen zur Entlastung.

Ernährung

Ws 009_4 Frauen kochen: Herbstliche Küche bunt und lecker

Do., 27.10.2022 • 18.30-21.00 Uhr • VHS-Raum Rathaus, Seybothenreuth • mitzubr.: Schürze, Dosen für Proben für Daheimgebliebene • **Gebühr:** 11,00 EUR, zzgl.: Kosten für Lebensmittel (10,00-12,00 EUR, bei der Kursleitung am Abend zu bezahlen) • **Leitung:** Andrea Storckenmaier

Ws 010_4 Kochkurs für Männer: Deftiges Menü mit Süßigkeit zum Schluss

Do., 19.01.2023 • 18.30- 21.00 Uhr • VHS-Raum Rathaus, Seybothenreuth • **Gebühr:** 11,00 EUR, zzgl.: Kosten für Lebensmittel (10,00-12,00 EUR, bei der Kursleitung am Abend zu bezahlen) • **Leitung:** Andrea Storckenmaier

Kultur

VHS WEIDENBERG; Außenstellen Neukirchen-Stockau, Emtmannsberg und Seybothenreuth
Tanz mit, bleib fit – ErlebniSTanz in Neukirchen

Beginn: Donnerstag 29.09.2022 (weitere Termine s.u.) 14.30- 16.00 in der Mehrzweckhalle Neukirchen
Gebühr: 3,00 € Pro Nachmittag

Leitung: Erika Richter, Tanzlehrerin des BVST

Anmeldung und Rückfragen bei Erika Richter Tel. 0921-98283

Machen Sie mit, Tanzen hält fit! ErlebniSTanz ist die etwas andere Art zu tanzen. Zu schwungvollen Rhythmen

Und bekannten Melodien aus aller Welt gibt es ein Angebot abwechslungsreicher Tänze für alle, die offen sind für neue Tanzformen. Getanzt wird im Kreis, in Blockformationen, in der Gasse oder im Square. Tanzen macht Spaß und sorgt für persönliches Wohlbefinden und Begegnungen mit Gleichgesinnten. Außer Freude an der Bewegung sind keine weiteren Vorkenntnisse erforderlich. Alle Tänze richten sich gleichermaßen an Singles und Paare.

Weitere Termine:

13.10./27.10./10.11./24.11./08.12.2022/12.01./26.01.2023

Junge VHS

Grundbildung

Ws 001_6 In der Weihnachtsbäckerei (Kinder ab 6 Jahren)

09.11.2022 • 15.00-17.30 Uhr • VHS- Raum Rathaus, Seybothenreuth • mitzubr.: Schürze und Dosen für Plätzchen, Getränk • **Gebühr:** 8,00 EUR zzgl. Materialkosten für Lebensmittel: 6,00 EUR (bei der Kursleitung im Kurs zu bezahlen) • Leitung: **Andrea Storkenmaier**

Wir backen verschiedene Plätzchen, die sie dann mit nach Hause nehmen können

Wir basteln mit Holz (Kinder ab 7 Jahren)

Jew. 15.00-16.30 Uhr • VHS Raum Rathaus Seybothenreuth • mitzubringen: Kleber, Schere, Malshirt, altes Handtuch, Getränk • **Gebühr:** 8,00 EUR zzgl. Materialkosten: 7,00 EUR (bei KL zu bezahlen) **Leitung:** Lydia Preisinger

Ws. 003_6 Elch im Winter

Fr., 04.11.22

Jedes Kind gestaltet einen Kantholz-Elch. Dieser wird mit Farbe bemalt und kreativ verziert.

Wir basteln mit Holz (Kinder von 4-6 Jahren)

Jew. 15.00-16.00 Uhr • VHS Raum Rathaus Seybothenreuth • mitzubringen: Kleber, Schere, Malshirt, altes Handtuch, Getränk • **Gebühr:** 6,00 EUR zzgl. Materialkosten: 5 EUR (bei KL bezahlen) • **Leitung:** Lydia Preisinger

Ws 004_6 Kürbis im Herbst

Fr., 07.10.22

Jedes Kind gestaltet einen Kürbis, der auf einem Kantholz befestigt wird.

Ws. 005_6 Schneemann im Winter

Fr., 18.11.22

Jedes Kind bastelt und gestaltet einen lustigen Schneemann aus Kantholz. Natürlich bekommt dieser auch eine wärmende Mütze und einen Schal für die kalte Jahreszeit